



**Suzanne, 60 ans.**

Suzanne a travaillé comme professeur de Français dans une école pour sourds et malentendants pendant plus de 30 années et maintenant elle est **à la retraite depuis 8 mois**

Suzanne nous décrit ce qu'il se passe pour elle, ce qu'elle vit, au moment où elle décide de s'inscrire pour passer le Test de la passion avec moi :

« Après une vie bien remplie, je me retrouve face à un temps énorme rien que pour moi. J'avais prévu de faire plein de choses mais finalement je les trouve sans intérêt.

Je suis dans cet espace de liberté que j'attendais... et je me sens comme le chien à qui on a enlevé la laisse et qui pourtant garde la même trajectoire et la même distance...

J'ai besoin de savoir **quoi faire de ma vie maintenant.**

Je ressens un besoin de me sentir utile, de remplir ma journée de manière utile.

Ma vie n'est plus rythmée, je veux redonner un rythme à ma vie.

J'étais beaucoup dans le « faire ». J'agissais pas mal dans l'urgence. J'avais besoin de ça pour me sentir vivante. Maintenant je me retrouve **face à un vide !!!** J'ai trop de temps pour penser...

En fait, ce qui est très bizarre, c'est que je suis à la maison et pourtant je ne suis ni malade, ni en vacances !!! Du coup, j'éprouve de la **culpabilité.**

Si j'étais encore dans la vie active, on dirait probablement que je fais un petit *burnout*.

**Je dors mal.**

« Avoir du temps pour soi », est quelque chose qui m'interpelle... »

## Après la journée Passions... Suzanne nous partage son vécu de la journée, ce que cela lui a apporté :

« Tout d'abord, je dois dire que durant toute cette journée, je *buvais du petit lait* 😊.

Mon intention (que Marie-Véronique m'a amenée à préciser en début de journée) était de développer plus de bienveillance pour moi-même. Et mon Top5 passions va clairement dans ce sens !!!! Il me ramène à cela, je n'en reviens pas !!!!!

Suite à cette journée, j'ai donc clarifié quelles sont mes 5 passions principales, mes 5 priorités de vie et cela m'a complètement étonnée, surprise... **Cela m'a, en fait, beaucoup touchée. Je ne m'attendais pas à ça.** On m'aurait demandé mes passions principales, j'aurais dit des choses comme : la peinture, créer une asbl, etc. Or il n'y a rien de tout cela dans mon Top5... Marie-Véronique m'a aidée à aller **à l'écoute de mon cœur**... Je me sens dans une grande joie !

Avec Ce Top 5 passions, j'ai maintenant **un outil pour m'aider dans mes décisions** !!! Et ça c'est vraiment ce dont j'avais besoin !!! Par exemple, j'ai reçu une invitation pour demain et j'hésitais, je ne savais absolument pas quoi décider... Maintenant, la réponse m'apparaît comme évidente et je décide d'accepter l'invitation sans hésiter !!! **ça enlève la confusion** en moi, **c'est génial** !!!!

J'ai reçu bien plus que ce que je pouvais m'imaginer !!!

Ce qui est vraiment bien, c'est que **c'est à ma portée**... **Je peux mettre des choses en place tout de suite.** Une très belle expérience, **j'ai hâte de commencer** 😊 !  
Ça m'ouvre à tous les possibles...

J'ai également beaucoup apprécié la partie du début... Toute la partie avant la première étape, ça m'a bien aidée... Moi qui n'avais pas beaucoup d'idées, *l'écluse s'est ouverte*. Ça permet vraiment *d'enclencher le démarreur*... Je me suis sentie à la fois libre et rassurée, ce qui est très important pour moi et du coup **j'ai osé aller vraiment à l'écoute de moi-même**. Oui, avec Marie-Véronique j'ai osé parce que je me suis sentie en sécurité ; seule, je n'aurais pas osé.

Et le coaching, entre autres lors de la première étape, était très pertinent et m'a permis d'être encore plus claire dans mes priorités de vie et plus juste dans la façon de les exprimer. Ça m'a permis d'aller encore plus en profondeur, plus loin dans mon cœur.

**Je suis heureuse.** Je suis dans une grande gratitude. Je repars avec mes batteries chargées (même si je suis fatiguée).

Tout le monde devrait faire ça !!!

Un immense Merci pour cette magnifique journée !!! »

## Une semaine plus tard lors du coaching de suivi...

« Le lendemain je me suis réveillée en ayant passé une excellente nuit ! Et **depuis, je continue à mieux dormir** 😊

Après la journée, j'étais très joyeuse et enthousiaste et j'avais une grande envie de parler de tout cela. J'ai d'ailleurs partagé cet enthousiasme à mon compagnon qui a été impressionné et très touché par mon top 5 ! Quand j'ai eu ma fille aînée au téléphone, je lui ai dit : « **J'ai Le sourire** ». Ce qui a un sens fort et particulier entre nous 😊.

Je sais que le chemin est jalonné d'étapes et je vais le suivre à mon rythme.  
Je fais cela pour moi.

**Je sens que je me reconnecte à mon cœur.** Je suis, depuis une semaine, de plus en plus à son écoute, à l'écoute de mon ressenti, de mon intuition.

Je me donne des autorisations... **J'ose de plus en plus être moi-même... ce que je n'ai pas osé faire... depuis toujours !!!** c'est vraiment une grande découverte pour moi !  
Ça me donne une ouverture sur le futur extraordinaire !!! Merci.

**Maintenant je comprends vraiment ce que signifie parler avec le cœur !!!!**

Je me sens confiante, pleine d'espérances et je suis fière de moi 😊 ! »

\*\*\*\*\*

Suzanne a continué et s'est inscrite au Programme

**« Je garde le cap sur mes passions ».**

Petites phrases énoncées çà et là pendant le Programme :

« Cet appel après deux semaines, ça m'aide à garder le cap et à ne pas m'éparpiller ! Et c'est vraiment utile de se rappeler les choses, les concepts, sinon ça se perd... Sachant que je vais te voir, ça me motive »

« Je me sens toute excitée. Je me sens de plus en plus **heureuse**. J'ai envie de m'y mettre. **Je m'amuse** comme un enfant 😊. Ça transforme ma vie, c'est libérateur ! »

« J'ai vraiment l'impression que tout ça rayonne, que **je rayonne** ! 😊  
Mon entourage me dit que je suis différente, que je semble être bien, plus en forme... »

« Les différents exercices préparatoires faits avec toi, comme avant le panneau de visions par exemple, m'ont bien aidée. C'est important pour moi que quelqu'un me fasse faire l'exercice, seule je n'y arrive pas. Au départ, je n'ai pas d'idées, puis, après, je constate que j'en ai plein !!! 😊 »

A la fin de la 3<sup>ème</sup> séance, Suzanne m'a dit ceci : « Tu sais, c'est bizarre mais j'ai l'impression que c'est maintenant que je commence à **vivre** ! Je perçois plus les choses, je les ressens plus. Je me sens plus connectée à moi-même et à mon environnement ! J'ai envie d'apprendre plein de nouvelles choses ! **Je rajeunis.** »

Au début de la 4<sup>ème</sup> séance, alors que je l'invitais à voir ses différents succès, les choses qui se mettaient en place dans sa vie, grâce à sa nouvelle énergie (alors que je pratiquais en fait, mon *positive coaching*), elle m'a dit quelque chose qui m'a beaucoup touchée : « Tu fais du bien à l'humanité »... Oups...

## A la fin du programme :

« Quel chemin parcouru durant ces trois mois... **Mon horizon s'est élargi.**

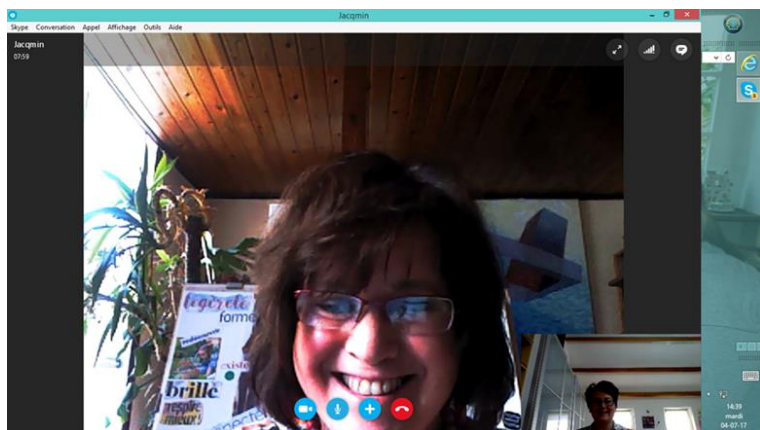
Je suis beaucoup mieux dans mon état de retraitée. Maintenant mon statut me convient. Je suis consciente et j'apprécie le temps que j'ai. Ce temps qui me faisait peur...

Je suis reboostée.

Il y a quelques années, quelqu'un m'avait dit que j'allais à *contre-courant de ma rivière* en parlant de ma vie... Eh bien maintenant, j'ai la sensation de suivre le courant !!!!

Merci pour cette belle aventure 😊.

Oui, c'est **un raccourci pour aller à l'essentiel.** »



Suzanne lors de notre dernière séance qui était par skype cette fois-là (nous avons alterné des séances en face à face et des séances par skype).  
NB : notez son panneau de vision juste derrière elle ;-)

Un immense merci à toi, Suzanne.